

2023年7月



## 献立表(夕食)



保育園ニコラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 土	御飯、肉豆腐、ほうれん草のナムル、卵スープ	256.9 11.6 7.7 1.1	米、砂糖、ごま、ごま油	焼き豆腐、豚ひき肉、卵	たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ、しょうが
02 日	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜とツナのごま和え、かぼちゃの豆乳汁	279.9 12.4 7.6 0.9	米、マヨネーズ、油、すりごま、片栗粉	たら、豆乳、ツナ油漬缶	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、あおのり
03 月	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、きのこのスープ	235.2 8.2 6.7 0.7	米、油	鶏もも肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、いんげん
04 火	木の葉丼、ツナと胡瓜の和え物、豆腐の味噌汁	275.9 12 7.6 1.4	米、砂糖、ごま、片栗粉、油	卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)
05 水	ちゃんぽんラーメン、小松菜とコーンのごま和え、桃	209.5 8.4 3.8 1.4	生中華めん、ごま、ごま油、砂糖	豚肉(肩)、かまぼこ	もも缶(黄桃)、ごまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶
06 木	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大豆サラダ、コンスープ	250.6 13.9 4.7 1.2	米、砂糖、油	さけ、ゆで大豆、かにかまぼこ、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、カットわかめ
07 金	御飯、肉じゃが、甘酢あえ、豆腐スープ	241.1 8.8 5.2 1.2	米、じゃがいも、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
08 土	あんかけうどん、かぼちゃサラダ、みかん	205.8 7.7 8.3 1.2	ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、かまぼこ	みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン
09 日	鮭と枝豆のまぜご飯、ジャーマンポテト、そうめん	300.2 12.8 6.8 1.7	米、じゃがいも、干しとうめん、油、砂糖	さけ、卵、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、オクラ、コーン缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし用)、ハセリ
10 月	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、オクラのツナ和え、えのきのすまし汁	256.8 9.8 6 1.1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、オクラ、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
11 火	カレーライス、キャベツの和え物、桃	308.2 9.2 9.1 0.8	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶
12 水	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツとコーンのスープ、みかん	173.5 5.7 3.1 0.5	マカロニスパゲティ、油	ツナ油漬缶	みかん缶、たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、ごまつな
13 木	御飯、豆腐のカレーチャンプル、春雨スープ、パインアップル	271.7 9.8 7.2 1	米、はるさめ、油、ごま、砂糖	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ
14 金	御飯、さけのパン粉焼き、かぼちゃの甘煮、コンスープ	262.1 13 6 0.9	米、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖	さけ、粉チーズ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ
15 土	御飯、豚の生姜焼き、えのきの酢の物、白菜の味噌汁	252.7 7.2 8.7 1.1	米、砂糖、油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん(ゆで)、カットわかめ
16 日	御飯、マーボー豆腐、ブロッコリーのごま和え、トマトと卵のスープ	276.7 12.2 8.7 1.1	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、トマト、しょうが
17 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、かぼちゃのサラダ、もやしの味噌汁	259.4 9.8 6.6 1.1	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ひじき、カットわかめ
18 火	御飯、さばのみそ煮、キャベツのじゃこ和え、たまねぎのすまし汁	255.6 13.6 8.1 1	米、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
19 水	冷やしうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	185.4 10.1 3.3 1.5	ゆでうどん、油、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)
20 木	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまよごし、りんごのコンポート	284.9 7.2 6.7 0.7	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ	りんご、にんじん、たまねぎ、いんげん、ホールトマト缶、レモン果汁
21 金	ツナひじきチャーハン、小松菜のおかあえ、大根の味噌汁	195 6.8 3.8 1.1	米、ごま油、砂糖	絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ごまつな、だいこん、にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき、カットわかめ
22 土	御飯、タラの照り焼き、もやしのごま和え、玉ねぎの味噌汁	201.7 11.9 1.6 1.2	米、砂糖、ごま	たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ
23 日	キッズピザパン、ジャーマンポテト、白菜スープ	281.3 10.4 11.1 1.3	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナーソーセージ	はくさい、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、パセリ
24 月	御飯、ポークポテト、オクラのすまし汁	228.9 8.5 5 0.7	じゃがいも、米、油	豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、こんぶ(だし用)
25 火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、さつまいもの味噌汁	320.3 12.8 11.3 0.9	米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶
26 水	御飯、魚の野菜あんかけ、白菜のごま和え、かきたま汁	276.9 16.1 7.7 1.2	米、片栗粉、ごま、砂糖、油	さわら、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
27 木	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしナムル、中華スープ	236.1 8.8 6.7 1.1	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ロース)、卵、淡色みそ	にんじん、ごまつな、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
28 金	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	194.2 11.8 0.9 1.4	米、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ
29 土	さわらのみそ照り焼き、御飯、豆腐のお吸い物、りんごのコンポート	264.1 12.8 5.2 0.9	米、砂糖	さわら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、にんじん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、しょうが
30 日	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	203.2 6.2 4.6 1.2	スパゲティ、砂糖、油	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ
31 月	御飯、豚の生姜焼き、ひじきの炒め煮、ほうれん草の味噌汁	264.8 7.9 10.2 0.8	米、油、砂糖	豚肉(ばら)、油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ、いんげん(ゆで)、ひじき

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。